

**Na zdrowie!
Krakowianki**

Prawa pacjentki

Ciąża | Poród | Opieka nad mamą i noworodkiem



1. Wprowadzenie	3
2. Twoje prawa w czasie ciąży	4
3. Kalendarz badań w czasie ciąży	5
4. Twoje prawa w czasie porodu	7
5. Łagodzenie bólu podczas porodu	7
6. Twoje prawa po porodzie	8
7. Gdy Twoje prawa zostały naruszone	9
8. Twoje świadczenia po urodzeniu dziecka	10

Kobieta w ciąży w Polsce jest otoczona szczególną troską. Bez względu na to, czy jest ubezpieczona, czy nie, prawnie ma zagwarantowaną bezpłatną opiekę medyczną podczas ciąży, porodu i połogu. Czas 9 miesięcy ciąży warto więc poświęcić na przygotowanie się na najbliższe tygodnie, poród oraz opiekę nad nowo narodzonym dzieckiem.

Pomoże Ci w tym **Standard Organizacyjny Opieki Okołoporodowej (SOOO)**, czyli dokument regulujący opiekę okołoporodową, stworzony przez Ministerstwo Zdrowia. Jego zadaniem jest wprowadzenie pozytywnych zmian w jakości i dostępności opieki nad matką i dzieckiem. To nic innego, jak pewnego rodzaju przewodnik po Twoich prawach, z którym warto się zaznajomić. Dzięki temu będziesz mogła podejmować świadome decyzje i poczujesz się bezpiecznie.

SOOO określa trzy główne obszary:



okres ciąży



poród



opieka nad mamą
i noworodkiem

Korzyści dla kobiet – standard:

- stawia kobietę w okresie okołoporodowym i jej dziecko w centrum zainteresowania personelu medycznego sprawującego nad nimi opiekę,
- zapewnia podmiotowe traktowanie, dialog i respektowanie praw pacjenta,
- ułatwia podjęcie najlepszej decyzji co do zachowań prozdrowotnych w okresie ciąży, sposobu i wyboru miejsca porodu oraz opieki nad noworodkiem,
- wyposaża w wiedzę i możliwość odniesienia, porównania, czy zastosowane wobec niej działania były właściwe,
- ujednolica sposób postępowania personelu medycznego, bez względu na miejsce udzielania świadczeń zdrowotnych,
- dla lepszego komfortu rodzącej pozwala na zapoznanie się ciężarnej z miejscem porodu, wypełnienie dokumentacji medycznej oraz odbycie konsultacji anestezjologicznej przed porodem (w miarę możliwości organizacyjnych podmiotu leczniczego),
- nie wyklucza spożywania przez rodzącą posiłków w trakcie porodu (pozostawiając tę kwestię do decyzji osoby sprawującej opiekę),
- pozwala na objęcie matki i dziecka uniwersalnymi zasadami, również w przypadku czasowo pojawiających się powikłań.

Twoje prawa w czasie ciąży

Pierwsza rzecz, którą powinnaś się zająć, to wybór, gdzie i u kogo chcesz prowadzić ciążę. Opiekę nad Tobą może sprawować lekarz ginekolog lub położna. Pomiędzy 21. a 26. tygodniem ciąży powinnaś też wybrać położną środowiskową, która będzie odpowiedzialna za przygotowanie Cię do porodu oraz opiekę nad Tobą i dzieckiem w okresie połogu. Możesz ją wybrać z najbliższej przychodni lub podpytać koleżanki o polecenie tej najlepszej. To ona będzie Cię uczyć i edukować w temacie ciąży w formie bezpłatnych wizyt. Twoim prawem jest również wybór miejsca porodu, ponieważ wcale nie musi to być szpital. Możesz urodzić dziecko we własnym domu (to jednak nie jest objęte ubezpieczeniem).

Edukacja zdrowotna to nie tylko zdrowe odżywianie. To przede wszystkim wiedza o tym, jak powinna przebiegać ciąża także pod względem medycznym, czyli czego może spodziewać się przyszła mama, co może zrobić dla siebie i dla dziecka. Edukacja zdrowotna to też przygotowanie do porodu. Częstym przypadkiem jest poród naturalny, podczas którego pojawia się konieczność nacięcia krocza. Kobieta w trakcie porodu powinna wiedzieć, czym jest nacięcie krocza i jakie niesie za sobą konsekwencje. Porodówka to nie miejsce na tłumaczenie i edukowanie pacjentki. Od tego właśnie jest etap przedporodowy.

– mówi dr hab. Dorota Karkowska, prof. UJ, radca prawny, ekspert prawa medycznego i farmaceutycznego.

Pierwsza wizyta u położnej lub lekarza powinna odbyć się do 10. tygodnia ciąży. W sumie powinnaś odbyć ok. 10 takich wizyt.

W ciąży obowiązkowo musisz mieć przeprowadzone trzy badania USG. Pierwsze pomiędzy 11. a 14. tygodniem ciąży, kolejne pomiędzy 18. a 22. tygodniem ciąży i trzecie pomiędzy 27. a 32. tygodniem ciąży. Jeśli ciąża trwa dłużej niż 40 tygodni, obowiązkowe jest przeprowadzenie kolejnego USG.

Podczas ciąży razem z opiekunem powinnaś ustalić plan opieki przedporodowej oraz plan porodu. To dokumenty, które zawierają procedury dotyczące opieki w czasie ciąży oraz w trakcie porodu.

Pamiętaj, że plan porodu może różnić się od jego faktycznego przebiegu. Wpływ na to ma przede wszystkim Twój aktualny stan zdrowia podczas porodu.

Plan porodu

To dokument, który precyzyjnie określa to, w jaki sposób chcesz rodzić. Personel medyczny ma obowiązek się z nim zaznajomić. W planie porodu możesz wspomnieć o:

- rodzaju sali (pojedyncza, wieloosobowa, z wanną lub prysznicem),
- obecności osób towarzyszących,
- możliwości filmowania i fotografowania,
- chęci przyciemnienia światła, włączenia własnej muzyki,
- wyrażeniu/niewyrażeniu zgody na golenie krocza, wykonanie lewatywy,
- chęci podania oksytocyny,
- możliwości chodzenia i przyjmowania dowolnej pozycji w trakcie I i II fazy porodu,
- chęci uniknięcia cięcia cesarskiego, jeśli będzie to możliwe,
- późnym odpepnięciu i przecięciu pępowiny przez osobę towarzyszącą,
- zapewnieniu minimum 2-godzinnego kontaktu „skóra do skóry” z dzieckiem zaraz po urodzeniu,
- potrzebie instruktażu i pomocy przy karmieniu, przewijaniu i myciu noworodka,
- chęci spotkania z doradcą laktacyjnym, fizjoterapeutą, psychologiem.

Kalendarz badań w czasie ciąży

Termin badania	Zalecane badania
Do 10. tyg. ciąży	<ul style="list-style-type: none">• grupa krwi i Rh• przeciwciała odpornościowe• morfologia krwi• badanie ogólne moczu• badanie cytologiczne• badanie czystości pochwy• badanie stężenia glukozy we krwi na czczo• VDRL• badanie stomatologiczne uwzględniające ocenę stanu zdrowia jamy ustnej, określenie potrzeb profilaktyczno-leczniczych i ustalenie planu leczenia• badanie HIV i HCV• badanie w kierunku toksoplazmozy (IgG, IgM) i różyczki

Termin badania	Zalecane badania
11.–14. tydz. ciąży	<ul style="list-style-type: none"> • badanie ogólne moczu • badanie cytologiczne, jeśli nie było wykonane we wcześniejszym okresie ciąży • badanie ultrasonograficzne
15.–20. tydz. ciąży	<ul style="list-style-type: none"> • morfologia krwi • badanie ogólne moczu • badanie czystości pochwy • badanie cytologiczne, jeśli nie było wcześniej wykonane w okresie ciąży
21.–26. tydz. ciąży	<ul style="list-style-type: none"> • badanie stężenia glukozy we krwi po doustnym podaniu 75 g glukozy (w 24–28 tyg. ciąży) – dwukrotne oznaczenie stężenia glukozy: przed podaniem glukozy (na czczo) oraz po 2 godz. od podania glukozy • badanie ultrasonograficzne • badanie ogólne moczu • przeciwciała anti-Rh u kobiet z Rh (-) • u kobiet z ujemnym wynikiem w I trymestrze – badanie w kierunku toksoplazmozy • badanie cytologiczne, jeśli nie było wcześniej wykonane w okresie ciąży
27.–32. tydz. ciąży	<ul style="list-style-type: none"> • morfologia krwi • badanie ogólne moczu • przeciwciała odpornościowe • badanie ultrasonograficzne • w przypadku występowania wskazań – podanie globuliny anti-D (28.–30. tydz. ciąży) • badanie cytologiczne, jeśli nie było wcześniej wykonane w okresie ciąży
33.–37. tydz. ciąży	<ul style="list-style-type: none"> • morfologia krwi • badanie ogólne moczu • badanie czystości pochwy • antygen HBs • badanie w kierunku HIV • posiew z przedsiionka pochwy i okolic odbytu w kierunku paciorkowców hemolizujących • w grupie kobiet ze zwiększonym ryzykiem populacyjnym lub indywidualnym ryzykiem zakażenia: VDRL, HCV • badanie cytologiczne, jeśli nie było wcześniej wykonane w okresie ciąży
38.–39. tydz. ciąży	<ul style="list-style-type: none"> • badanie ogólne moczu • morfologia krwi
po 40. tyg. ciąży badanie co 2–3 dni	<ul style="list-style-type: none"> • badanie KTG • badanie ultrasonograficzne (jednorazowo)

Twoje prawa w czasie porodu

Standard wprowadza kilka ważnych wskazówek na czas porodu. Personel medyczny powinien omówić z Tobą przygotowany przez Ciebie plan porodu i w miarę możliwości stosować się do niego. Masz prawo być wysłuchana i zadawać pytania. Ocena stanu płodu powinna być wykonywana co 15–30 minut. Przez cały okres porodu możesz pić. Jeśli nie ma przeciwwskazań, możesz też jeść. Nacięcie krocza może nastąpić tylko w przypadkach uzasadnionych medycznie. Lewatywa i golenie krocza zależy tylko od Twojej decyzji.

Od osoby, która się Tobą opiekuje, powinnaś otrzymać informacje na temat metod łagodzenia bólu.

Pamiętaj, że w trakcie całej opieki okołoporodowej personel medyczny ma obowiązek traktować Cię z godnością i szacunkiem. Nikt nie ma prawa na Ciebie krzyżać ani komentować w poniżający sposób Twoich decyzji oraz zachowań.

Łagodzenie bólu podczas porodu

Ból związany z porodem towarzyszy każdej kobiecie. Dla jednych jest bardziej odczuwalny, dla innych mniej. W każdym przypadku masz prawo do złagodzenia bólu za pomocą metod farmakologicznych oraz nefarmakologicznych. Co ważne, możesz współdecydować o wyborze.

Według Standardu, łagodzenie bólu rozpoczynamy od sposobów nefarmakologicznych, ponieważ są one bezpieczniejsze i nie pociągają za sobą działań niepożądanych. Jeśli okażą się niewystarczające, wtedy można spróbować rozwiązań farmakologicznych.

Metody nefarmakologiczne

- aktywność fizyczna, np. ćwiczenia z wykorzystaniem piłki czy drabinki,
- techniki oddechowe,
- masaże, okłady,
- kąpiel (tylko w I fazie porodu),
- aromaterapia (rumianek, szalwia, eukaliptus, jaśmin),
- muzyka (spowalnia oddech, reguluje ciśnienie, rozluźnia).

Metody farmakologiczne

- znieczulenie zewnątrzoponowe (ZZO) – jest podawane przez anestezjologa przy rozwarciu 2–3 cm,
- znieczulenie podpajęczynówkowe i zewnątrzoponowe (CSE),
- opioidy (petydyna) – działają podobnie jak morfina, ponieważ rozkurczają mięśnie gładkie i zwiększają tolerancję na ból,
- analgezja wziewna, podtlenek azotu – gaz rozweselający.

Dlaczego poród boli?

Ból porodowy wynika z ucisku kurczącej się macicy na nerwy i naczynia krwionośne. Rozciąganie się szyjki macicy oraz tkanek krocza również jest mocno odczuwalne dla rodzącej. Choć ból jest wpisany w naturę i należy się go spodziewać, dobrze wiedzieć, od czego zależy. Dzięki temu lepiej zrozumiesz swoje ciało i to, co się z nim dzieje.

Czynniki wpływające na ból porodowy to:

- wielkość płodu,
- ułożenie płodu,
- etap porodu,
- próg wrażliwości bólowej,
- częstotliwość i długość trwania skurczów,
- nastawienie psychiczne rodzącej.

Twoje prawa po porodzie

Pierwsze godziny po porodzie są niezwykle ważne dla Ciebie i maleństwa. Jeśli nie ma przeciwwskazań, zaleca się, aby przez 2 godziny po przyjściu na świat dziecko pozostawało z mamą w kontakcie „skóra ze skórą”. To pozwoli na oswojenie się Wam z nową sytuacją i pozwoli na zainicjowanie karmienia. Ocena na podstawie skali Apgar może odbyć się właśnie w takiej pozycji. Pępowina powinna być zaciśnięta i przecięta po ustaniu tętnienia.

Kangurowanie dziecka to po prostu przytulenie nagiego noworodka tuż po porodzie. Ważne, aby kangurowanie odbywało się na gołej klatce piersiowej osoby przytulającej. Dzięki temu zaspokajamy potrzebę bliskości obu stron. Redukowane są też napięcie i stres. Kangurować mogą również tatusiowie.

W ciągu pierwszych 12 godzin życia Twoje dziecko zostanie zbadane przez pediatrę oraz neonatologa. Jeśli chcesz, możesz być przy tym obecna. Dziecko powinno też otrzymać witaminę K, D oraz obowiązkowe szczepienia. Wykonywane są też badania przesiewowe, w szczególności w kierunku fenyloketonurii, mukowiscydozy, wrodzonej niedoczynności tarczycy oraz badanie słuchu.

Gdy wrócisz do domu, spodziewaj się wizyty wybranej przez Ciebie położnej środowiskowej. Pierwsza powinna odbyć się do 48 godzin po porodzie. Masz prawo do minimum 4 takich wizyt.

Gdy Twoje prawa zostały naruszone

54% kobiet doświadcza nadużyć lub przemocy w szpitalu.

68% kobiet i dzieci nie ma kontaktu „skóra do skóry” zgodnego ze standardem.

18% kobiet uważa, że poród to traumatyczne lub negatywne doświadczenie.

Czujesz, że w trakcie opieki okołoporodowej coś było nie tak? A może któreś z Twoich praw zostało złamane? Jeśli usłyszałaś nieprzychylny komentarz, wykonano zabieg, na który się nie zgodziłaś lub o którym nie wiedziałaś, nie poinformowano Cię o metodach łagodzenia bólu, ktoś z personelu medycznego nie chciał lub nie potrafił udzielić odpowiedzi na Twoje pytanie, możesz złożyć skargę do dyrektora szpitala, który ma obowiązek na nią odpowiedzieć.

Jeśli Twoje prawa zostały naruszone, skontaktuj się z:

Rzecznikiem Praw Pacjenta

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta

ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa

- bezpłatna infolinia 800-190-590, czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–21.00
- www.bpp.gov.pl
- e-mail: sekretariat@bpp.gov.pl

lub fundacjami, które wspierają kobiety, np.

Fundacja Rodzić po Ludzku

ul. Nowolipie 13/15

00-150 Warszawa

fundacja@rodzicpoludzku.pl

Twoje świadczenia po urodzeniu dziecka

W Polsce po narodzinach dziecka rodzice mogą skorzystać z kilku rodzajów świadczeń. Część z nich jest jednorazowa, część jest wypłacana systematycznie.

Becikowe

Jednym z pierwszych świadczeń, po jakie mogą zgłosić się młodzi rodzice, jest tzw. becikowe. Wniosek należy złożyć w odpowiednim urzędzie miasta.

Becikowe – wypłacane jest jednorazowo w wysokości 1 000 zł na dziecko.

Kosiniakowe

Kolejnym świadczeniem jest tzw. kosiniakowe. Przysługuje ono tym rodzicom, którzy nie mogą ubiegać się o zasiłek macierzyński. Wniosek należy zgłosić w odpowiednim urzędzie miasta.

Kosiniakowe – wypłacane jest raz w miesiącu przez określony czas (52 tygodnie – w przypadku przyjścia na świat jednego dziecka, 65 tygodni – w przypadku bliźniąt, 67 tygodni – w przypadku trójki dzieci).

500+

„Rodzina 500+” to świadczenie, które przyznawane jest bez żadnego kryterium dochodowego. Wniosek należy zgłosić jedynie online za pośrednictwem bankowości internetowej, platformy PUE ZUS lub portalu Emp@tia.

500+ przysługuje na każde dziecko do 18 r.ż. i jest wypłacane co miesiąc przez ZUS.



krakowianki

Go
healthy
girl.

